

令和2年(2020年)7月

給食献立表 (3色・6群わけ)

日	献立名 (基準量g)	赤の仲間 (血や肉のもとになる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のもとになる)		エネルギーkcal			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g			
		魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種実類	脂質 g			
		豆・豆製品	小魚・海藻	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g				
1水	ターメリックライス 牛乳 キーマカレー170 海藻サラダ55	牛ひき肉, 豚ひき肉, だいず, ツナ	牛乳, チーズ, 海草ミックス	にんじん, トマト	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム, グリンピース, きゅうり, ホールコーン	米, 三温糖	カレールウ, 油	小 721 中 887 保幼 416	28.3 34.3 16.4	24.8 29.6 13.6	2.3 2.9 1.6
2木	ごはん 牛乳 肉豆腐190 五色和え50 くるみちりめん12	牛肉, とうふ, かまぼこ	牛乳, もみのり, ちりめんじゃこ	にんじん, 青ねぎ, こまつな	たまねぎ, こんにゃく, ぶなしめじ, キャベツ	米, 三温糖	くるみ, 白ごま	655 25.6 19.7 2.0	805 31.2 23.3 2.5	363 14.5 9.4 1.3	
3金	ごはん 牛乳 チンジャオロース95 中華コンスープ180 冷凍パイ	豚肉, かに風味かまぼこ, たまご	牛乳	にんじん, ビーマン, 青ねぎ	しょうが, たけのこ, たまねぎ, ホールコーン, クリームコーン, パイン	米, 三温糖, でんぶ	ごま油	641 25.9 15.6 1.7	779 31.1 17.8 2.3	356 14.3 6.1 1.1	
6月	ごはん 牛乳 親子煮170 切り干しとツナの和え物50 (小中) 昆布佃煮 (保幼) 味付けのり	かつおぶし, 鶏肉, たまご, ツナ	牛乳, (小中: 昆布佃煮), (保幼: 味付けのり)	にんじん, 青ねぎ, こまつな	たまねぎ, ほししいたけ, 切干大根	米, じゃがいも, 三温糖, でんぶ	白ごま, すりごま	643 29.6 13.4 1.9	784 35.7 15.0 2.2	344 17.7 4.3 0.9	
7火	ごはん 牛乳 しいらのレモン漬け 星のチーズサラダ45 オクラ入りそうめん汁180 七タゼリー	しいら, かつおぶし, かまぼこ	牛乳, チーズ, こんぶ	赤パプリカ, 黄パプリカ, にんじん, オクラ	レモン果汁, きゅうり, キャベツ, ぶなしめじ, たまねぎ	米, でんぶ, 三温糖, そうめん, 七タゼリー	油, オリーブ油	686 29.7 17.3 2.9	831 33.2 19.7 3.4	396 19.4 7.9 2.0	
8水	ごはん 牛乳 アリゾナスターキ アーモンドサラダ50 豆乳スープ180	豚肉, ウインナー, 米みそ, 豆乳	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	にんにく, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, レモン果汁, たまねぎ	米, 三温糖, じゃがいも	油, アーモンド	681 25.9 23.4 2.3	859 32.6 28.9 3.0	382 14.4 12.4 1.6	
9木	わかめごはん(少なめ) 150 牛乳 焼きそば130 お豆のサラダ50	豚肉, ツナ, だいず, ミックスビーンズ	牛乳, わかめ, あおのり	にんじん, 青ねぎ, ブロッコリー	たまねぎ, キャベツ	米, スバゲティ, 三温糖	油	672 24.3 15.7 2.5	818 29.2 18.3 3.2	423 13.8 6.3 1.8	
10金	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き あらめの炒り煮45 沢煮椀180	さけ, さつま揚げ, かつおぶし, 豚肉	牛乳, あらめ, こんぶ	にんじん, さやいんげん, 青ねぎ	ごぼう, たけのこ, だいこん, ほししいたけ	米, 三温糖	油	628 30.3 17.9 2.6	780 38.0 21.4 3.3	342 17.7 8.1 1.9	
13月	ごはん 牛乳 アスパラガスの天ぷら 噛みってる! G o G o炒め50 うどん汁180	豚肉, 赤みそ, かつおぶし, 油揚げ	牛乳, こんぶ	アスパラガス, にんじん, さやいんげん, 青ねぎ	ごぼう, こんにゃく, ぶなしめじ, たまねぎ	米, 天ぷら粉, 三温糖, うどん	油, ごま油, 白ごま	620 21.1 16.7 1.3	776 25.3 20.2 1.8	352 11.0 7.9 1.0	
14火	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐180 ばんさんすう55 ミニフィッシュ	豚ひき肉, 赤みそ, とうふ, ロースハム, ミニフィッシュ	牛乳	にんじん, 青ねぎ	しょうが, にんにく, たけのこ, ほししいたけ, なす, たまねぎ, きくらげ, きゅうり, もやし	米, 三温糖, でんぶ, 緑豆春雨	ごま油	650 26.1 17.2 2.9	803 31.9 20.1 3.6	350 14.1 7.2 1.9	
15水	ごはん 牛乳 チキンビーンズ170 ミモザサラダ60 (小) 牛乳かん (保幼中) 冷凍ピーチ	鶏肉, ひよこまめ, たまご	牛乳, (小: 調理用牛乳)	にんじん, トマト, ブロッコリー	たまねぎ, グリンピース, キャベツ, (小: みかん缶詰), (保幼中: 黄桃)	米, じゃがいも, 三温糖, (小: 上白糖)	油	709 23.6 16.4 2.0	815 27.3 17.3 2.4	377 12.1 5.9 1.3	

日	献立名 (基準量g)	赤の仲間 (血や肉のもとになる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力のもとになる)		エネルギーkcal		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g		
		魚・肉・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類・いも類	種実類	脂質 g		
		豆・豆製品	小魚・海藻	果物	砂糖	油脂	食塩相当量 g			
16木	ごはん 牛乳 鶏の塩から揚げ50 きゅうりの甘酢漬け35 豆腐のみそ汁180	鶏肉, とうふ, 米みそ	牛乳, 煮干し, わかめ	にんじん, 青ねぎ	にんにく, しょうが, きゅうり, たまねぎ, ぶなしめじ	米, でんぶ, 米粉, 三温糖	油	715 28.9 25.4 2.3	882 35.0 30.5 2.8	469 16.7 14.0 1.7
17金	ごはん 牛乳 鯖の香り焼き チーズポテト50 夏野菜のミネストローネ170	さわら, だいず, ベーコン, えび	牛乳, チーズ	パセリ, にんじん, トマト, かぼちゃ	にんにく, たまねぎ	米, じゃがいも	オリーブ油, バター	697 29.9 21.8 2.2	871 37.6 26.7 2.7	397 17.4 10.9 1.6
20月	あなごめし 牛乳 ひろしまドレミそ♪レモン70 かきたま汁180 冷凍みかん	あなご, 豚肉, 米みそ, かつおぶし, かまぼこ, たまご	牛乳, のり, こんぶ	にんじん, 青ねぎ	キャベツ, きゅうり, レモン果汁, たまねぎ, みかん	米, 三温糖, でんぶ		628 30.8 17.5 2.4	761 37.6 20.4 3.1	354 18.2 7.4 1.6
21火	ごはん 牛乳 ししゃもの天ぷら きゅうりの昆布和え40 かぼちゃのみそ汁180	油揚げ, 米みそ	牛乳, ししゃも, 塩こんぶ, 煮干し	にんじん, かぼちゃ, 青ねぎ	きゅうり, たまねぎ, えのきたけ	米, 天ぷら粉	油	609 23.7 16.4 1.9	745 28.2 18.9 2.3	346 13.8 8.1 1.3
22水	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 もやしのナムル55	豚肉, かに風味かまぼこ	牛乳, わかめ	にんじん, さやいんげん, こまつな	たまねぎ, こんにゃく, 白菜キムチ, もやし, にんにく	米, じゃがいも, 三温糖	ごま油, 白ごま	674 22.5 18.2 2.3	828 27.0 21.4 2.9	381 11.9 8.2 1.7
27月	セルフおむすび(赤じそ) 牛乳 厚揚げのみそ煮180 かみかみあえ45	豚肉, 生揚げ, うずらたまご, 赤みそ, さきいか	牛乳, 焼きのり	赤じそ, にんじん, 青ねぎ, こまつな	たまねぎ, ほししいたけ, もやし, 千切りたくあん	米, 三温糖, でんぶ	ごま油, 白ごま	683 30.4 22.0 3.1	835 36.2 26.0 4.1	385 18.2 11.3 2.3
28火	ごはん 牛乳 すずきのコーンマヨ焼き ブロッコリーのサラダ40 野菜スープ180	すずき, ベーコン	牛乳, チーズ	ブロッコリー, にんじん, パセリ	クリームコーン, ホールコーン, グリンピース, たまねぎ, えのきたけ, キャベツ	米, 三温糖	マヨネーズ, 油	647 26.3 22.1 1.8	802 33.2 26.9 2.3	371 15.0 12.6 1.3
29水	もち麦ごはんのカレーライス200 牛乳 シーフードサラダ50 (小) 冷凍ピーチ (幼中) 牛乳かん	牛肉, えび, いか	牛乳, (幼中: 調理用牛乳)	にんじん, トマト, ブロッコリー	にんにく, しょうが, たまねぎ, レモン果汁, (小: 黄桃), (幼中: みかん缶)	米, もち麦, じゃがいも, 三温糖, (幼中: 上白糖)	カレールウ, オリーブ油	672 25.4 18.4 2.2	877 31.5 22.8 2.8	451 15.1 8.8 1.7
30木	ごはん 牛乳 (小) 豚肉とごぼうのつくね (保幼中) 鯖の塩焼き 菜漬けあえ35 えのきのみそ汁180	(小: 豚ひき肉, たまご), (保幼中: さば), 油揚げ, とうふ, 米みそ	牛乳, 煮干し	広島菜漬け, にんじん, 青ねぎ	(小: ごぼう, しょうが, 白ねぎ), はくさい, たまねぎ, えのきたけ	米, (小: でんぶ, 三温糖)	白ごま, (小: 油)	662 28.7 20.0 2.4	816 40.4 26.1 3.3	359 19.2 10.6 1.8
31金	ごはん 牛乳 えびチリ55 きゅうりの中華あえ45 ワントンスープ180	えび, 肉入りワントン	牛乳	にんじん, チンゲンサイ	しょうが, 白ねぎ, きくらげ, きゅうり, もやし, たまねぎ, ぶなしめじ	米, 三温糖, でんぶ	油, ごま油	646 20.7 19.0 2.0	794 24.5 22.4 2.7	353 10.2 8.9 1.5

* 飲用牛乳は小・中学校のみにつきます。 * 保: 保育園, 幼: 幼稚園, 小: 小学校, 中: 中学校です。
 * 献立名に続く数字は, 小学校4年生の基準量(g)です。ごはんは170gです。(調理によって変動することがあります。)
 * 安芸高田市産の食材は, 米, もち麦, 米みそ, とうふ, たまご, 鶏肉, こまつな, チンゲンサイ, 青ねぎ, キャベツ, 広島菜漬, パセリ, アスパラガス, きゅうり, たまねぎ, じゃがいも, なす, にんじん, ブロッコリーを使用する予定です。